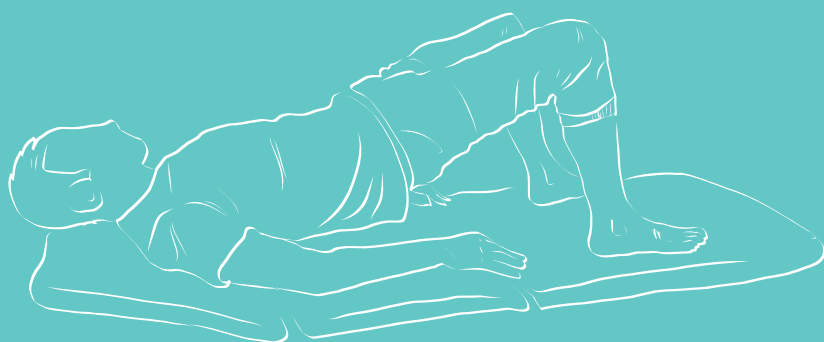
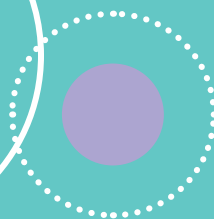
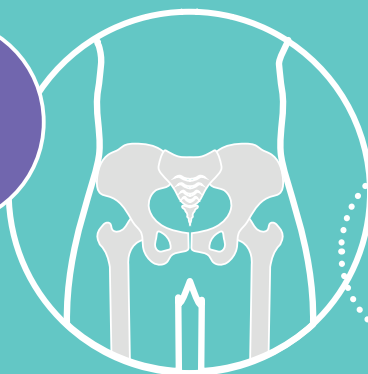


ANCA



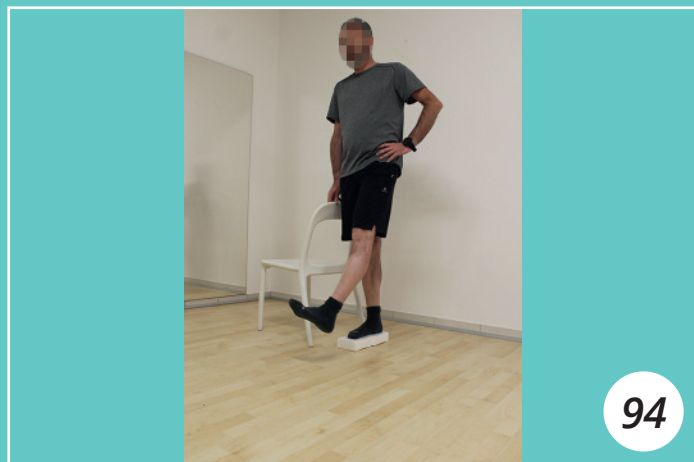
ARTICOLARITÀ E STRETCHING

Esercizio 1

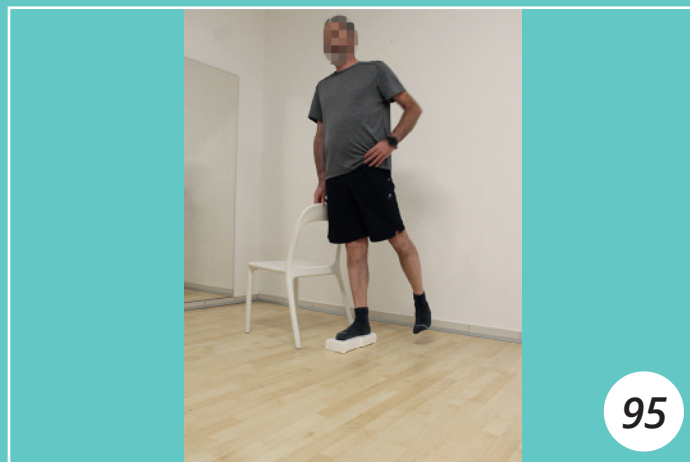
Materiale: sedia, mattoncino o un libro sul quale poter salire con un piede

Posizionarsi in piedi di lato ad una sedia e con il piede più interno su di un mattoncino. La gamba esterna è fuori dal mattoncino e penzola nel vuoto.

OSCILLARE CON L'INTERO ARTO AVANTI E INDIETRO



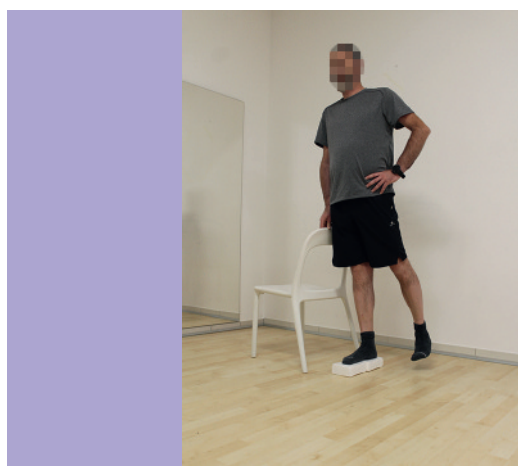
94



95

In stazione eretta, con un appoggio controlaterale all'anca operata eseguire un movimento di flessione dell'anca con flessione del ginocchio, estendere poi il ginocchio e abbassare l'arto fino a sfiorare il pavimento. Ripetere l'esercizio 10 volte.

OSCILLARE CON IL GINOCCHIO IN FLESSIONE AVANTI, E RIPORTARLO INDIETRO IN ESTENSIONE

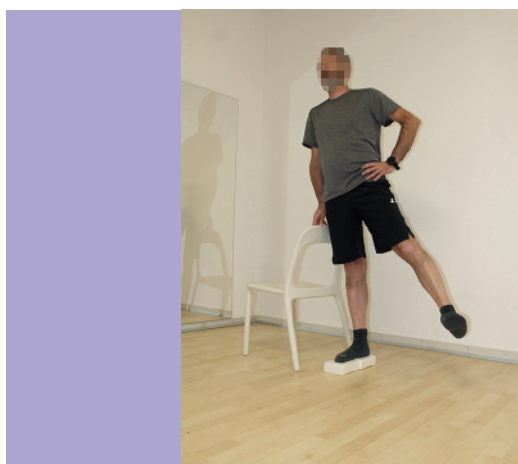


96



97

OSCILLARE CON L'INTERO ARTO IN ABDUZIONE E ADDUZIONE



98



99

ARTICOLARITÀ DEL BACINO

Esercizio 2

Materiale: tappetino

Posizionarsi supino su un lettino, flettere le ginocchia e poggiare i piedi ad una distanza di 30 cm tra loro.

Provare a basculare il bacino in retroversione (come mettere la coda tra le gambe) e antiversione, cercando di ricreare un sollevamento delle vertebre lombari ma avendo cura di non sollevare il coccige dal tappetino.



STRETCHING DELLA CATENA ANTERO-INTERNA DELL'ANCA (ileopsoas)

Esercizio 3

Materiale: sedia, cuscino, letto alto/o tavolo stabile

Variante 1:

Poggiare un piede su di una sedia e fletti il ginocchio. L'altro arto sarà steso e distante con il tallone in appoggio sul cuscino (utilizzare il cuscino se è presente una ridotta flessione dorsale della caviglia). Spostare il peso corporeo sulla gamba avanti, avendo cura di mantenere una retroversione del bacino. Mantenere la posizione 20 secondi.



Esercizio 3

Variante 2:

Poggiare un piede sul pavimento e flettere il ginocchio; l'altro arto steso con il tallone in appoggio sul cuscino (se c'è una ridotta flessione dorsale della caviglia). Spostare il carico sulla gamba avanti, avendo cura di mantenere una retroversione del bacino.



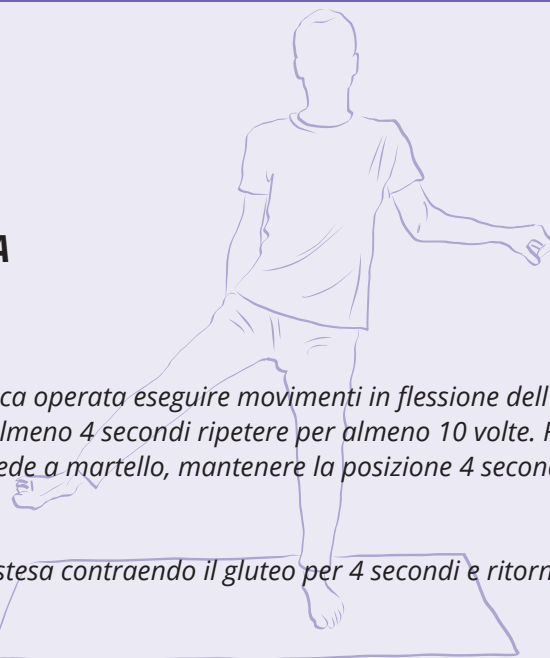
Esercizio 3

Variante 3:

Posizionarsi stesi vicino ad un bordo del letto. L'arto più interno deve essere portato al petto ed afferrato con una mano e l'arto vicino al bordo del letto viene lasciato penzolare nel vuoto. Respirare cercando di rilassare il muscolo ileo-psoas dell'arto che penzola nel vuoto.



FORZA



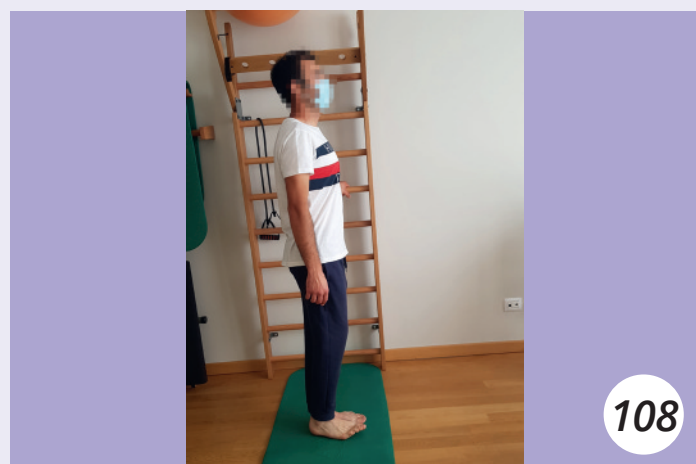
Esercizio 4

In stazione eretta con un appoggio laterale controlaterale all'anca operata eseguire movimenti in flessione dell'anca con ginocchio teso anteriormente. Mantenere la posizione per almeno 4 secondi ripetere per almeno 10 volte. Riposo. Ripetere l'esercizio in abduzione tenendo il ginocchio teso e il piede a martello, mantenere la posizione 4 secondi ripetere l'esercizio almeno 10 volte.

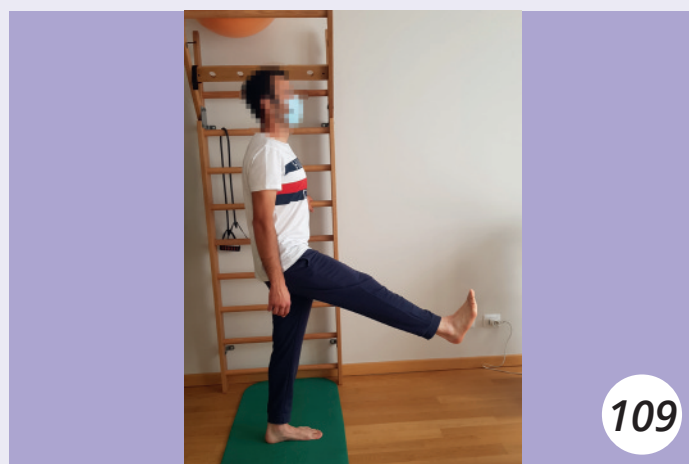
Riposo.

Infine, ripetere l'esercizio estendendo l'anca. Tenere la gamba estesa contraendo il gluteo per 4 secondi e ritornare alla posizione iniziale ripetere l'esercizio almeno 10 volte.

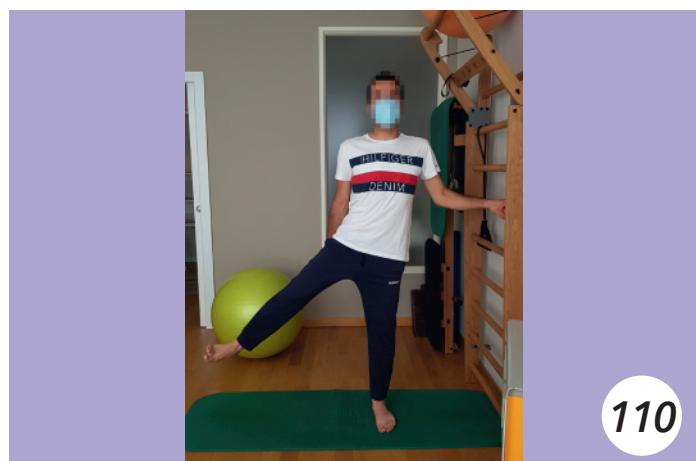
POSIZIONE DI PARTENZA



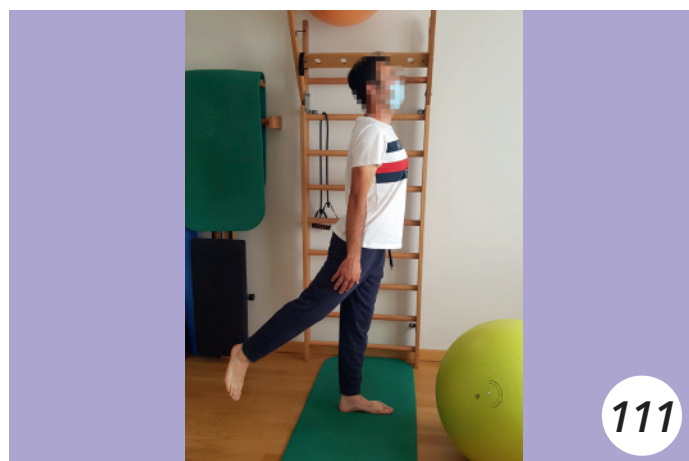
FLESSIONE DI ANCA



ABDUZIONE DI ANCA



ESTENSIONE DI ANCA

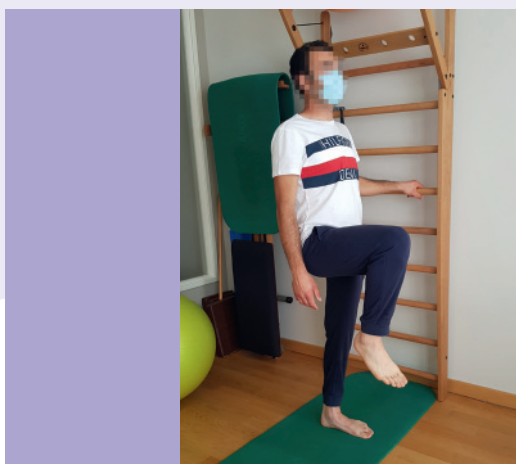


Esercizio 5

In stazione eretta, con un appoggio controlaterale all'anca operata eseguire un movimento di flessione dell'anca con flessione del ginocchio, estendere poi il ginocchio e abbassare l'arto fino a toccare il pavimento. Ripetere l'esercizio 10 volte.

FLESSIONE DI ANCA E GINOCCHIO

ESTENSIONE DI GINOCCHIO



112

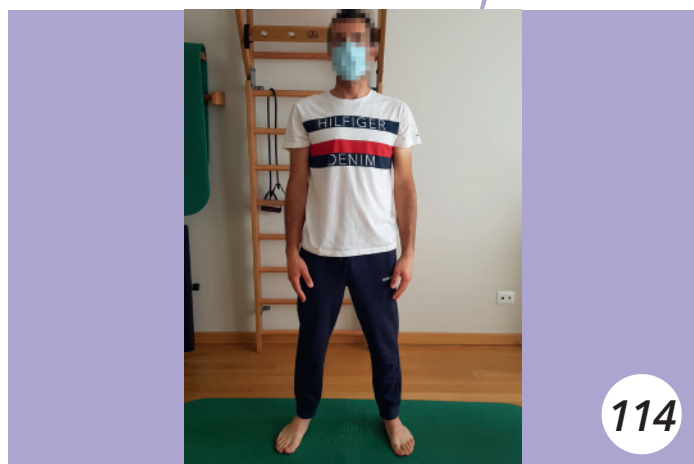


113

Esercizio 6

Eseguire l'esercizio in stazione eretta con le gambe leggermente divaricate. Flettere entrambe le ginocchia e stenderle (tipo squat) e, in modo alternato, abduire la gamba destra e ritornare alla posizione iniziale. Ripetere allo stesso modo dal lato opposto. Ripetere almeno 10 volte.

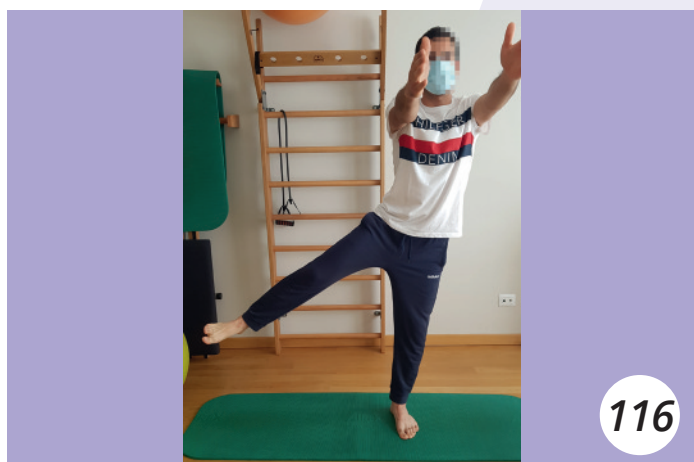
POSIZIONE DI PARTENZA



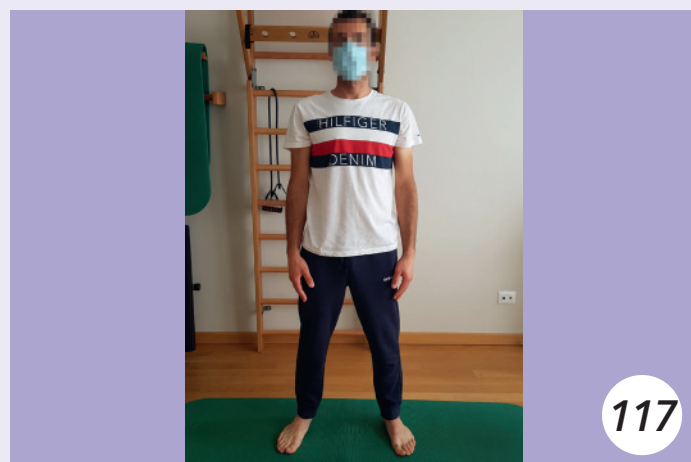
FLESSIONE DI ANCHE E GINOCCHIA



ESTENSIONE DI ANCHE E GINOCCHIA



ABDUZIONE DI ANCA



RINFORZO DEL MEDIO GLUTEO

Esercizio 7

Materiale: elastico e tappetino

Posizionarsi in decubito laterale su di un tappetino con le ginocchia flesse, in modo che la pianta dei piedi sia in linea con la colonna vertebrale. Sollevare il ginocchio posto in alto avendo cura di mantenere il bordo dei piedi a contatto, mantenere la posizione 5 secondi e poi ridiscendere con il ginocchio.



RITORNO ALLA NORMALITÀ

Esercizio 8

Materiale: muro, tappetino e pallone Bobath

Posizionarsi vicino ad un muro, mettendo tra il muro e la colonna una palla Bobath; tenere i piedi circa 20 cm più avanti. Scivolare con la colonna verso il basso facendo uno squat sulle ginocchia, flettendole fino a $100^{\circ}/90^{\circ}$ ed esercitando una pressione sulla palla; mantenere per 10 secondi la posizione.



Esercizio 9

Materiale: spalliera, elastico e/o cuscino

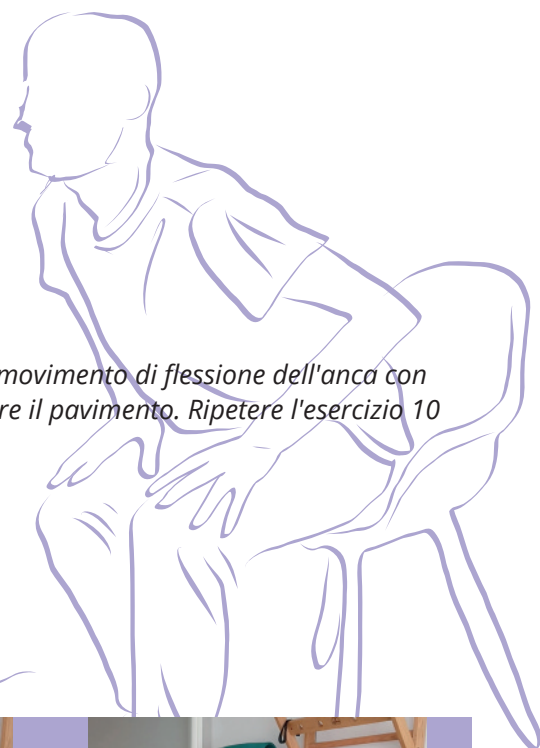
Posizionarsi in piedi accanto ad una spalliera. Legare un elastico ad un piolo della spalliera ad altezza del ginocchio. Infilare un piede all'interno dell'elastico e posizionare l'elastico all'altezza del ginocchio. Scivolare con l'altro piede indietro sino a formare una V con gli arti inferiori. Se il tallone non si appoggia al pavimento posizionare sotto al tallone un cuscino.

Effettua un trasferimento di carico sul ginocchio che è legato all'elastico avendo cura di mantenere una simmetria tra ginocchio e caviglia, cercando di non farsi trascinare dalla resistenza offerta dall'elastico.



Esercizio 10

In stazione eretta, con un appoggio controlaterale all'anca operata eseguire un movimento di flessione dell'anca con flessione del ginocchio, estendere poi il ginocchio e abbassare l'arto fino a toccare il pavimento. Ripetere l'esercizio 10 volte.



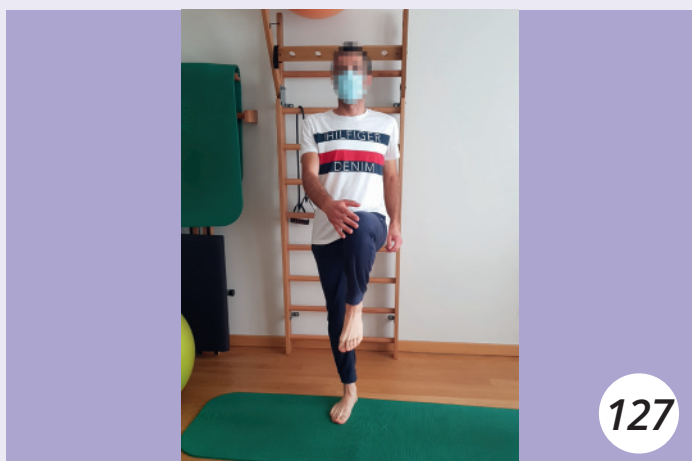
ALZARSI E SEDERSI



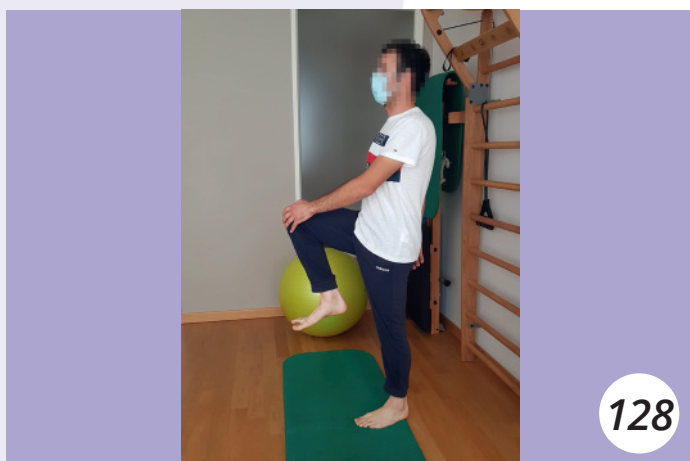
Esercizio 11

Eseguire la marcia sul posto cercando di sollevare le ginocchia all'altezza del bacino e coordinare il movimento delle gambe con quello delle braccia. Eseguire l'esercizio per almeno un minuto di seguito.

MARCIA SUL POSTO



MARCIA SUL POSTO



Esercizio 12

Effettuare una rampa di scale in salita portando prima la gamba sana sullo scalino.

Segue la gamba operata sempre sullo stesso gradino.

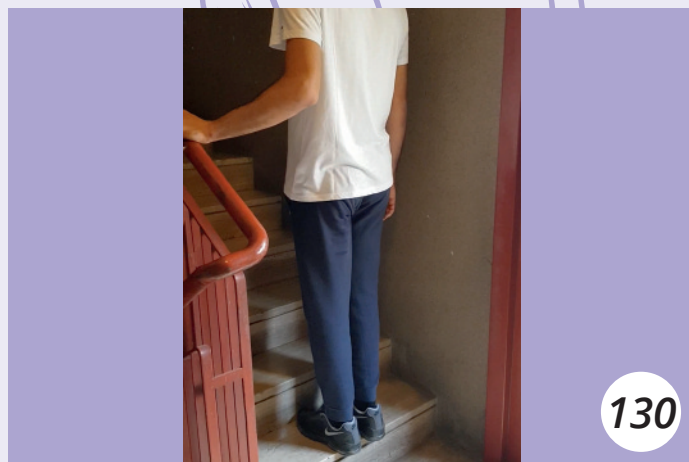
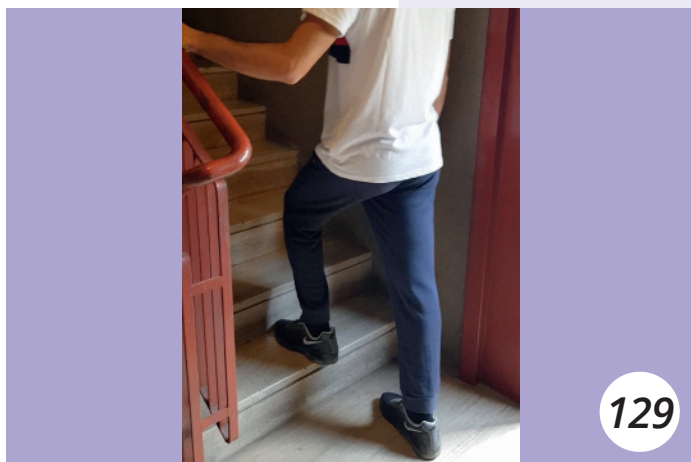
Effettuare una rampa di scale in discesa, portando prima la gamba operata sullo scalino.

Segue la gamba sana sempre sullo stesso gradino.

Successivamente, se ci sono le condizioni di forza e stabilità, provare, sempre sostenendosi ad un corrimano, a fare le scale in salita e in discesa alternando le gambe.

SALITA

DISCESA



ABDUZIONE DI ANCA

POSIZIONE DI PARTENZA

